التدخين

الموت البطيئ



التدخين آفة مدنية كريهة أنزلت بالإنسان العلل والأمراض . وتأثيرها الضار لا يقتصر على القلب وضغط الدم والمجارى التنفسية والمعدة وأمراض أخطرها السرطان القاتل . بل تعداها إلى تلويث البيئة.

العجب أن الإنسان يقبل على شراء هذه السموم الفتاكة بلهفة وشوق بما تحدثه في كيانه من تفاعل غريب يجعله يلح فى طلبها إلى أن تقضى عليه .
إن التدخين يسبب أنواعا عديدة من السرطان أهمها سرطان الرئة .
ولك أن تتساءل
ما هي البراهين العلمية التي تثبت أن التدخين يسبب سرطان الرئة؟



يقول الخبراء جواباً على ذلك:

– إن سرطان الرئة مرض نادر جداً بين غير المدخنين
– إن نسبة الإصابات تزداد بازدياد عدد السجائر المستهلكة وازدياد مدة التدخين وتقل هذه النسبة تدريجياً عند الإقلاع عن التدخين مما يثبت العلاقة المباشرة بين التدخين وسرطان الرئة.
– إن لسرطان الرئة أنواعاً عديدة، وإن زيادة الإصابات هي نتيجة الزيادة التي حصلت في الأنواع التي يسببها التدخين، أما الأنواع الأخرى التي لا علاقة لها بالتدخين فقد بقيت تماماً كما كانت قبل عصر «أمراض التبغ»

إن هذه البراهين لا تترك مجالا للشك بأن التدخين هو من أهم مسببات سرطان الرئة.

كما أن هناك دراسات تدل على أن التدخين هو أحد مسببات سرطان المريء والمثانة.

وللتدخين كذالك مضار كبيرة جدا على الجنين حيث أثبتت الدراسات أن النساء الحوامل المدخنات معرضات بنسبة عالية للولادة قبل الأوان وللإجهاض ولولادة الجنين ميتاً ولموت الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة.

كما يقضي على أنوثة المرأة وجمالها فتصفر أسنانها وتذبل شفاتها ويؤثر الدخان على نعومة صوتها ويترك بها رائحة فبيحة لا تغادرها مهما تعطرت .

كما أظهرت هذه الدراسات بأن تدخين الأم يسبب تقلصاً فى الشرايين الدماغية عند الجنين ، فالغاز الموجود فى السجائر يمكن أن يعرقل عملية انتقال الأكسجين من الدم إلى الجنين ، إذ أن ارتفاع مستوى أول أكسيد الكربون فى دماء الأجنة والأطفال المولودين من أمهات مدخنات يضعف من قدرة الدم على نقل الأكسجين.

وقد اكتشف كذلك أن التدخين يساعد على الصلع إلى جانب مضار التدخين الكثيرة وأنه من المؤثرات كذلك على تساقط الشعر ، فالنيكوتين يسرع بالصلع الذي يصيب الكثيرين .

و أكدت إحدى الدراسات أن ٧٥٪ من الرجال المصابين بالصلع تتراوح أعمارهم بين ٢١– ٢٢ سنة كانوا من المدخنين وأن معظمهم كانوا قد بدؤوا بالتدخين وهم في سن الرابعة أو الخامسة عشر ، برغم العوامل الوراثية للصلع فإن المدخنين يفقدون شعرهم بأسرع مما يفقده غيرهم .





ما هي الدوافع التي تجعل الشاب أو المراهق يدخن؟

هناك عدة عوامل دون أن يكون لأي منها أفضلية أو أهمية خاصة على ما عداها ولكل شاب أو مراهق دوافعه الخاصة التي قد تختلف عن دوافع الآخرين. وأهم هذه الدوافع هي كالآتي:

- تساهل الوالدين.
- روح المغامرة .
- تقليد الأصدقاء.
- توفر السجائر.

كيف تنجو من فخ التدخين ؟

أخي إبدأ من الآن بالإقلاع عن التدخين وقرر بشكل قاطع أنك تريد الإقلاع فإن ذلك كما قال تعالى (من عزم الأمور) وهذه الخطوات تساعدك على ذلك:

– حدد موعداً للإقلاع وليكن في أقرب فرصة ولا تسمح لنفسك بالتأجيل حتى لا يؤثر ذلك على شخصيتك وقرارك.

– استعن بالله وادعه مخلصاً أن يمنحك القوة والتوفيق لتحقيق ذلك : قال صلى الله عليه وسلم (وإذا استعنت فاستعن بالله).

– ضع أمام عينيك دائماً أخطار التدخين وعواقبه وتذكر أن الله سائلك عن الصحة والعمر والمال.

– احذر أصدقاءك الذين يحاولون تنحيتك عن الإقلاع عن التدخين وتذكر حديث الرسول صلى الله عليه وسلم :(المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل).

– قرر أن تقتطع المبلغ الذي كنت تصرفه في التدخين للتبرع به للفقراء واليتامى بشكل يومي أو لأي عمل خيري لأن الله تعالى يقول (وما تقدموا لأنفسكم من خير تجدوه عند الله هو خيراً وأعظم أجراً).



كيف تستمر ؟

بعد إقلاعك عن التدخين ستشعر باضطرابات في النوم أو تعب أو توتر وأرق أو جفاف بالفم ... هذه أعراض طبيعة في البداية ، لأن الجسم مازال متعلـق بالنيكوتين .

خذ قسطا من الراحة ، ولا ترهق نفسك في هذه الفترة ، وامتنع عن تناول القهوة و الشاى والمشروبات الغازية المحتوية على الكافيين بعد الإفطار ، وجرب تمارين الاسترخاء والراحة النفسية ، واستشر طبيباً إذا دعت الضرورة ، واستعن على الصعوبات بكل ما يمكن أن يقويك من (حسن الصلة بالله سبحانه وتعالى ، التقوى ، والعبادة).



انتبه !

توقف عن التدخين .. تحافظ على صحتك .. وامواالك

اذا كان الخوف من الاصابة بسرطان الرئة او امراض القلب او الوفاة المبكرة ليس سببا كافيا للاقلاع عن التدخين فان الباحثين البريطانيين يدعون المدخنين الى النظر للمزايا المادية التي سيجنوها لو اقلعوا عن هذه العادة.

والتدخين عادة مكلفة خاصة في بريطانيا. فعلبة السجائر الواحدة تكلف في بريطانيا ٤ر٣٣ جنيه استرليني (٦ر٣٠ دولارات) مقارنة مع حوالي خمسة دولارت في الولايات المتحدة واقل من جنيهين (ثلاثة دولارات) في فرنسا واسبانيا وايطاليا وبلجيكا.







ويقدر الباحثون ان البريطاني الذي يدخن علبة سجائر يوميا سيضيف الى رصيده في البنك ١٥٠٠ جنيه (٢٢٠٠ دولار) لو توقف عن التدخين لمدة عام.

وقال مايك ميرفي الطبيب بصندوق امبريال لابحاث السرطان في بريطانيا لرويترز «حتى تدخين عشر سجائر يوميا يكلف الكثير.»

واضاف ميرفي الذي قام فريقه من الباحثين بجمع هذه الارقام بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التدخين في ١٤ مارس/ اذار «لكن الاستفادة الكبرى ستكون من نصيب صحتك. فالتدخين مسؤول عن حالة وفاة بين كل ثلاث بسبب السرطان في المملكة المتحدة وكل سيجارة تدخنها تنقص من عمرك حوالي احد عشرة دقيقة.»

ويعتقد ميرفي وفريقه الذين يجرون ابحاثا حول ما اذا كان للعوامل الجينية تاثير على ادمان التدخين ان



العلاجات في المستقبل يمكن ان يتم تصميمها بشكل معين لمساعدة المدخنين على الاقلاع عن التدخين وهو ما يعترفون انه ليس بالامر الهين.

لكنهم يؤكدون ان هناك دائما فرصة للاقلاع عن التدخين بغض النظر عن طول الفترة التي قضاها المرء كمدخن.

واظهرت الابحاث ان المدخنين الذين يقلعون عن التدخين قبل بلوغهم الخامسة والثلاثين من العمر يتجنبون تقريبا كل مخاطر الاصابة بالسرطان وغيره من الامراض وان الاقلاع قبل سن الخمسين يقلل الخطر بما يزيد على النصف .

وقال ميرفي «ان تشجيع المدخنين الحاليين على التوقف سيكون له تاثير في السنوات العشرين الى الثلاثين القادمة اكثر من تركيز جهودنا على منع اولئك الذين قد يكتسبون هذه العادة.»

واردف قائلا «مازالت الحقيقة هي انه كلما اسرعت بالاقلاع عن التدخين كلما عظمت الفوائد على صحتك.. وثروتك.»



الفتوى

حكم التدخين في الإسلام ؟

التدخين حرام، لأنه من الخبائث

وقد قال الله تعالى: وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ [الأعراف:١٥٧]، ومحرم لأنه ضار بالصحة وسبب للوفاة، وقد قال الله تعالى: وَلا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً* وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَاناً وَظُلْماً فَسَوْفَ نُصْلِيهِ نَاراً وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيراً [النساء:٢٩-٣٠]، ولمزيد من الفائدة في الموضوع طالع الفتوى رقم: ١٦٧١.

ونحب أن ننبه السائل إلى أنه ليس كل محرم ورد تحريمه بآية من القرآن، بل ولا حتى بحديث من السنة المطهرة، فالدخان يأتي تحريمه لأدلة عامة مثل: تحريم الخبائث، وتحريم كل ما يضر بصحة الإنسان ويؤدي بنفسه إلى التلف، وكذلك تحريم تبذير المال، وهنالك أشياء تحرم للإجماع أو بالقياس أو لمخالفة مقاصد الشريعة العامة أو لغير ذلك، ويكفي المسلم العامي الذي ليست لديه القدرة على معرفة حكم الله في المسألة أن يسأل أهل العلم



ويعمل بما يفتونه به، ولو أوردوا له دليل التحريم أو الحلِّ كان نافلة وزيادة في الخير. وعلى من علم حكم الله في الأمر أن يبادر إلى امتثاله وألا يتعنت في طلب الأدلة التفصيلية على كل مسألة، ويقصر الأدلة على القرآن فقط أو على القرآن والسنة فقط، فللتشريع الإسلامي مصادر أخرى كالإجماع والقياس والاستحسان والاستصحاب والمصلحة المرسلة وغيرها. والله أعلم.

مركز الفتوى الشبكة الإسلامية
رقم الفتوى : ٣٢٢٦٨
عنوان الفتوى: أدلة تحريم الدخان
تاريخ الفتوى : الإثنين ٢٥ صفر ١٤٢٤ / ٢٨-٤-٢٠٠٣



تصميم و إنتاج مركز فنار.

Designed and produced by Fanar.

© جميع الحقوق الطبع والنشر محفوظة - لمركز قطر الثقافي الإسلامي (فنار) ٢٠١٠.

Copyright © 2010 Qatar Islamic Cultural Center (Fanar). All rights reserved.

TEL : +974 4425 0250 / 4444 7444 | FAX : +974 4425 0200 | P.O. Box 2204, Doha - Qatar | info@fanar.gov.qa | www.fanar.gov.qa